

老人的十大烦心事

中科院心理研究所老年心理研究中心主任
李娟

人到老年，如日下中天，不再光芒万丈，不再是关注的焦点，人的心态自然也会发生变化。天津老年医学学术年会近日发布的一项数据指出，在对天津市665名60岁以上老人的调查中，37.01%的老人都有不同程度的抑郁。而造成抑郁、困扰老人的问题按普遍程度从高到低有10类：

记忆力差(75.9%)。受此困扰的老人可运用记忆策略记事，比如把3.14159变成“山顶一寺一壶酒”来记；还可借助小本记事；同时进行脑力训练。若记忆力明显比同龄老人差，就需要到医院就诊，排除早老性痴呆、抑郁症的可能。

害怕不幸降临(53.3%)。这与老人控制感较弱、缺乏安全感有关。建议要么把事情解决掉，要么就放宽心，跟街坊邻居聊聊、宣泄一番，转移注意力。

开展新的工作有困难(46.7%)。脑力、体力下降后的老人自然不能与年轻人相提并论，所以“要服老”，接受人生的自然发展规律，做适合自己年龄段的事情。

放弃了活动和兴趣(45.7%)。缺乏兴趣是引发抑郁的诱因，一方面，老人要主动发掘兴趣，子女也要多帮父母寻找兴趣点；另一方面，亲人要多带陷入中度或重度情绪问题的老人出去走动，拉他们参与活动。

集中精力有困难(40.4%)。人对一个事物有浓厚兴趣时，注意力集中的时间可以拉长，但从身心保健的角度看，走神也是老人身心的自我保护机制，可以防止心脏、大脑供血不足，所以不鼓励长时间集中精力，顺其自然最好。

担心以后的生活(40.3%)。物质方面的困难和问题，可以通过寻求政府、单位或老年机构的帮助，而对缺乏精神赡养的空巢老人，可以选择养老院或社区养老方式。建议老人多跟人沟通，别自己乱琢磨。

有摆脱不了的烦恼(32.6%)。这需要找到宣泄和转移注意力的办法。

生活得不够惬意(33.0%)。可以鼓励老人在经济、体力和时间允许的情况下，多旅游，或参与老年大学等活动。

不愿意出门(32.7%)。有调查显示老年男性更“粘家”，所以老伴要多拉他们出门，如果没有老伴了，可以参加一些社区组织的活动，最好拉上个伴，能起到互相促进的作用。

头脑不清晰(30.0%)。思维敏捷度下降是正常老化现象，需端正心态来接受。

